

香港基督教服務處培愛學校

健康飲食政策

理念

根據多項飲食研究顯示，營養與學習有著密切的關係。健康的飲食習慣不單可以提升學習效能，更可減低小朋友於成年期患上各種長期疾病的機會。本校深明肢體傷殘的學生更需要有健康的飲食政策，以助同學健康成長及改善學童的飲食習慣。

目的

本健康飲食政策旨在致力建立一個健康及衛生的飲食環境，向學生、家長及教職員推廣健康飲食的重要性，並鼓勵他們於日常生活中實踐。

內容

學校致力讓所有學生、家長及教職員明白健康飲食的重要。透過行政措施、午膳安排、小食安排、宣傳和教育及定期檢討等策略，提高他們的健康飲食意識。

I. 行政措施

- ◇ 學校宿舍部負責為全校學生預備午膳，有效控制飯盒的質素及營養。遇到任何特別情況，相關教職員會即時召開會議及作出適切跟進；
- ◇ 成立跨部門宿舍膳食小組，組員包括舍監、老師、職業治療師、護士及廚師等，並由校長擔任顧問。組員負責制定及執行學校午膳政策，並會定期進行會議，適時檢視及改善午膳行政措施；
- ◇ 宿舍膳食小組負責監察食物的種類、營養價值及衛生狀況；並會收集意見和投訴個案，進行了解及跟進，務求令膳食服務更臻完善；
- ◇ 成立午膳監察小組，組員包括教師代表及家長教師會代表，並由校長擔任顧問。確保家長可以參與有關健康飲食的決策及活動；
- ◇ 午膳監察小組成員會定期到廚房參觀，實地了解其衛生情況，並會進行試食及作出回饋。另小組成員亦會檢視飯盒運送流程及飯盒質素，為改善午膳服務提供寶貴意見；
- ◇ 職業治療部和言語治療部合作編製《餵食指引》，讓全校教職員知悉正確的餵食技巧。

II. 午膳安排

- ◇ 宿舍部同事會根據衛生署編製的《學生午膳營養指引》(最新版)初擬每月餐單；
- ◇ 午膳提供五穀類、蔬菜和肉類佔飯盒容量的比例應是三比二比一。每天須供應蔬菜，只採用少量健康且不經氫化的植物油烹調。多選鈣質豐富的食物作用料，注意食物應少油、少糖及少鹽；
- ◇ 每月向學生和家長公佈餐單，事前需讓護士、職業治療師和言語治療師檢視餐單，確保提供營養均衡，不含「強烈不鼓勵供應」的食品和不供應甜品的餐款；
- ◇ 每月向學生和家長公佈已核准的菜單及上載於學校網頁，讓他們在知情的情況下作出選擇；

- ◇ 提供舒適的環境及充裕的時間給學生進食；
- ◇ 若同學自備午膳，鼓勵家長參考《學生午膳營養指引》（最新版）製作餐盒。強調午膳提供最少一份蔬菜，並不含「強烈不鼓勵供應」的食品，例如油炸食物或鹹蛋、鹹魚等，及不供應甜品；
- ◇ 如發現學生自攜午膳不符合健康飲食的政策，校方會跟家長溝通，加強他們對健康飲食的意識；
- ◇ 推廣吃水果的習慣，宿舍部每星期三會提供一份水果；
- ◇ 職業治療師於午膳時段巡視課室，確保午膳流程順暢；
- ◇ 利用熱水板及保溫箱確保飯盒有足夠溫度；
- ◇ 購買高溫加臭氣消毒碗櫃消毒飯盒及餐具，確保清潔衛生；
- ◇ 每天提供素食餐單配合學生需要，並鼓勵多菜少肉的健康飲食習慣；
- ◇ 增加紅米/糙米和白米的比例，確保學生有足夠纖維攝取量。

III. 小食安排（包括食物和飲料）

- ◇ 不鼓勵以食物或小食作獎賞，避免與健康飲食的習慣及信息相違背；
- ◇ 鼓勵學生多喝清水，選購高效能的濾水器及濾材，提供清潔的飲用水；
- ◇ 校方確保學生在早操課後、兩個小息時段及午膳時能享用安全飲用水；
- ◇ 如發現學生自携的小食不符合健康飲食的政策，校方會跟家長溝通，加強對方對健康小食的意識。

IV. 宣傳和教育

- ◇ 每年度派發《家長手冊》，提醒家長不應讓學生帶零食回校進食；
- ◇ 每年舉辦「開心水果日」活動，增強學生對水果營養價值的認識及養成每天吃水果的習慣；
- ◇ 鼓勵學生每年到衛生署學生健康服務中心進行體格檢驗，及接受與視力、聽覺、脊柱等有關的健康服務；
- ◇ 鼓勵家長和教職員以身作則，於日常生活中實踐健康飲食的習慣，作學生的良好榜樣；
- ◇ 將營養教育編入生活教育科及常識科的教學大綱；
- ◇ 家校合作小組會定期舉辦以食物營養為主題的講座或活動，提高家長對健康飲食的認識。

V. 定期檢討

- ◇ 每年檢討政策一次；
- ◇ 膳食小組負責檢討及草擬需修訂的政策內容；
- ◇ 修訂草擬經由膳食小組組員、家長教師會執委及校長通過方會生效。

~ 完 ~

編製日期：2017年1月